



# 倡议市民积极参与无偿献血

本报讯(记者 史书杰)1月4日,记者从周口市中心血站了解到,近期受新冠病毒感染、高校放假等因素影响,我市街头人流量锐减,献血者大幅减少。我市临床用血供应紧张,亟待支援,血液保障面临最严峻的困难与挑战。

周口市中心血站向全市市民发出倡议,倡议爱心市民“为爱逆行,献出一份热血,挽救一条生命”!

周口市中心血站相关负责人介绍,目前,广大符合献血条件的人群

或许都在经历一场艰难的自我健康考验,但此刻,临床上还有许许多多需要预备足够血量才能进行手术的孕产妇、需要输注血小板的白血病患者、还有许多意外创伤者、新冠危重症、恶性肿瘤和大出血的患者……他们需要紧急输血和依靠血液来维持生命。

据了解,感染新冠病毒后,综合国际做法和我国情况,相关部门已明确当大家感染新冠病毒后(重型和危重型除外),最后一次新冠病毒核酸

检测或抗原检测阳性结果七天后就可以献血;重型或危重症感染者康复六个月后可以献血。

血液是临床医疗救治中不可替代的宝贵资源,广大爱心市民是无偿献血的主力军,献血者也是守护城市的英雄。在这艰难时刻,周口市中心血站向全市各单位干部职工、爱心市民发出诚挚倡议:18周岁至55周岁、身体健康、符合献血条件的公民,希望你们充分发扬无私奉献、大爱无疆的精神,积极参与与无偿献血。

血是生命的源泉,爱是生命的阳光,捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命,让我们戴好口罩,挽起衣袖,为爱逆行,献出一份热血,挽救一条生命!在疫情防控的决战时期,请大家积极前往就近献血车、献血屋(点)捐献血液,为周口抗疫注入“硬核”力量,让生命绽放热血风采!

此时,此刻,周口需要您!让我们一起加油!护周口平安!



## 市妇幼保健院

# 成功开展 200 余例羊水穿刺

本报讯(记者 刘伟)为减少缺陷儿的出生,周口市妇幼保健院产前诊断中心自开展羊水穿刺以来,已成功完成羊水穿刺200余例,穿刺成功率为100%,确诊了数例异常染色体病患儿,避免了缺陷儿的出生,也为家庭减轻了精神和经济负担。

李女士因高龄42岁在该院产前诊断中心进行羊水穿刺,最终羊穿结果显示胎儿为21三体患儿。刘女士因“唐筛21三体高风险,无创提示21三体高风险”进行羊水穿刺,羊穿结果提示胎儿为21三体嵌合体,16号染色体部分缺失患儿,为致病性变异。

对于这些家庭来说,这算是不幸中的万幸,毕竟染色体异常患儿出生会给家庭乃至社会带来巨大的精神和经济负担。虽然,大部分孕妈妈可能只是虚惊一场,但是预防出生缺陷,孕妈妈千万不能存在侥幸心理,对于有产前诊断指征的孕妈妈,一定要听从医生的建议。

记者了解到,河南省民生实事开展免费产前诊断服务,为全省符合条件的孕妈妈(胎儿)免费提供一次产前诊断服务,包括一次羊膜腔穿刺(或

绒毛膜穿刺,或脐静脉穿刺)并对胎儿进行染色体核型分析(财政补助标准2000元/胎)或单基因遗传病遗传学诊断(不包括胎儿超声产前诊断)(补助标准3000元/胎)。

“对有羊水穿刺指征的孕妈妈无需长途跋涉前往省级医院,在我院就可完成羊水穿刺及相应检测。术前我们会充分评估,术中严格无菌操作,并在超声引导下避免损伤胎儿,将流产率降到最低,术后我院会有专人随访,跟踪孕妇情况。”周口市妇幼保健院产前诊断中心主任郭凤莲说。

郭凤莲介绍,根据《产前诊断技术管理办法》,孕妇年龄≥35岁、产前血清学筛查或无创DNA检测提示胎儿染色体异常高风险、既往有胎儿染色体异常的不良孕产史、产前检测怀疑胎儿染色体病;夫妻一方为染色体异常或平衡易位携带者、孕妈妈可能为某种X连锁遗传病基因携带者、曾有不良孕产史或特殊致畸因子接触史、影像学检查提示胎儿结构异常以及其他医学上认为需要直接做产前诊断者,都有必要进行羊水穿刺。

## 市中医院

# 获 3 项省中医药科学研究专项课题立项

本报讯(记者 刘伟)近日,河南省卫生健康委发布了2023年度河南省中医药科学研究专项课题目录的通知,根据《河南省中医药科学研究专项课题管理办法(试行)》(豫中医〔2014〕14号)和《河南省卫生健康委关于组织申报2023年度河南省中医药科学研究专项课题的通知》要求,

经过形式审查、专家评审等程序,确定2023年度河南省中医药科学研究专项课题立项303项。

周口市中医院黎民主持的《化痰醒脑合剂治疗持续性姿势-知觉性头晕(痰浊上蒙型眩晕)临床观察及对外周血FGF-21水平的影响》、高中亮主持的《隔姜灸联合大秦尤

汤加减治疗特发性面神经麻痹疗效观察》、高永涛主持的《四逆散合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗中风后抑郁证的临床观察》三项课题成功立项。

近年来,周口市中医院一直致力于中医药科学技术的研究和科研人才的培养,立足于中医药的核

心特色,刻苦钻研,提高中医药防病治病能力,充分发挥中医药特色优势。周口市中医院三项课题立项,对提高临床疗效及促进中医药学术发展有较大意义。将推动该院科研水平向更高层次、更高领域发展,彰显了“大医精诚、传承创新”的职业精神。

## 市中心医院

# 成功开展今年第一例房颤“一站式”手术



心血管内科一病区心律失常团队为患者进行检查

本报讯(记者 郑伟元 文/图)踔厉奋发,赓续前行。1月4日,周口市中心医院心血管内科一病区心律失常团队顺利开展2023年第一例房颤射频消融联合左心耳封堵术,即房颤的“一站式”手术,为房颤患者争取最优化的“心脑同治”治疗方案。本例手术也是周口市中心医院施行的第三例全麻下的房颤手术,标志着该院在房颤治疗方面已进入成熟阶段。

据了解,接受此次手术的患者为76岁的王女士,因持续性心房颤动、合并高血压、多次脑梗塞到周口市中心医院就诊,经过专业评分,医生发现王女士有卒中高风险出血的风险。经科室讨论,在征得王女士及家属同意后,医院决定为她实施“一站式”手术,为患者争取恢复窦性心律的机会,同时做好心源性卒中二级预防。之后,在麻醉科、导管室、CCU多学

科协作下,顺利为患者开展了手术。

近年来,周口市中心医院心血管内科一病区为心律失常专业病区,同时承担中国房颤中心及心衰中心的建设工作。在张军堂主任医师及孙飞副主任的带领下,目前,该科已成功开展心律失常射频消融、起搏器植入、心脏再同步化治疗(CRT-P/D)、埋藏式心脏复律除颤器(ICD)植入、左心耳封堵、冠脉介入等多种心血管介入技术,为广大心血管病患者提供专业化、精细化的治疗。

此次手术的成功标志着心血管内科一病区心律失常团队熟练掌握房颤射频消融及左心耳封堵技术。科室医生纷纷表示,将牢记“房颤中心建设”“省级区域医疗中心建设”工作使命,凝心聚力、务实笃行,坚持提高我市心脑血管疾病的诊治水平,继续引领我市心血管内科的发展。

## 五颜六色的采血管

到医院,采血应该是大家经常遇到的采样方式。在工作中,医生经常能听到患者说:

“医生,为啥采我这么多管血?”

“医生,这管子里装的啥?为什么那个管子里没有?”

“医生,这管子怎么还长得不一样?”

面对这些问题,医生们通常会说每个颜色的管子用途不同。那么,到底有什么不同呢?下面就带大家简单了解一下。

标准真空采血管盖子的颜色不同,代表了里面含有不同的添加剂,有着不同的检验用途。不同的检查项目检测原理不同,需要血液的状态也不一样。检验师们会根据管盖颜色进行区分,目的是确保检测结果的准确性。

采血管的颜色通常有:紫管,蓝管,红管,橘红管,绿管,黑管,金黄色管。

1.紫帽管 紫色管里面含有EDTA抗凝剂,简单来说就是防止血液凝固的,主要用于血常规检测和糖化血红蛋白等检查。

2.蓝帽管 蓝色管里面含有枸橼酸钠,是抗凝能力较弱的抗凝剂,主要用来做血凝项目。

3.红帽管 红色管也就是普通血清管,采血管中不含添加剂,用于常规血清生化及血清学相关检查。

4.橘红帽管 橘红管又叫快速血清管,管内含有促凝剂,可激活纤维蛋白酶,使血液快速凝固,适用于急诊血清系列的检验项目。

5.绿帽管 绿色管中添加的是肝素抗凝剂,像血流变,红细胞脆性实验就是用的这个绿色管。

6.黑帽管 黑色管中含有的抗凝剂也是枸橼酸钠,但抗凝剂和血液的比例和蓝帽管不同,像我们常做的血沉检测用的就是它了。

7.金黄色管 管内装了一些促凝剂和分离胶。促凝剂能够帮助血液快速凝固便于尽快离心。分离胶能使离心后的血清和血细胞分离,防止运送中重新混合。适用于急诊生化项目,如:肝功、肾功、心肌酶等。

(周口市疾病预防控制中心专科病医院化实验室 胡蕾蕾)

# 我市暂未发现 XBB 毒株

本报讯(记者 史书杰)日前,记者从市疾控中心了解到,自新冠病毒感染以来,周口市疾控中心建立了新冠病毒监测网络,通过监测病毒变异情况,为流调溯源和科学防控提供了依据。截至2023年1月10日,市疾控中心利用该监测网络,通过二代基因测序和三代基因测序,监测到我市出

现奥密克戎变异株 BA.2.76、BA.5.2.20、BA.5.2 等分支,目前没有出现 XBB 毒株。

随着疫情防控政策逐步放开,我市疾控中心加大了对新冠病毒毒株的监测密度。目前,我市监测到的毒株为 VOC/Omicron 变异株(BA.5.2 进化分支),与我国大部分地区及我

省流行的主流毒株一致,目前没有在社会面发现 XBB、BQ.1 等变异株流行,也没有发现原始株、德尔塔等非奥密克戎变异株的流行。

随着春节的临近,人员流动大,病毒又在不断变异,免疫保护衰减等因素影响,存在人群再次感染的风险加大。市疾控中心提醒广大市

民:个人防护一刻都不能放松,密集场所要尽量少去,同时要做到科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、不扎堆、少聚集、打疫苗、用公筷、注重咳嗽礼仪、保持科学心态,当好自己健康第一责任人,养成文明健康、绿色环保的生活方式,减少交叉感染风险。

### 健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505  
电子信箱:zkrwsb@126.com

## 孕期缺铁如何补

孕期不是补叶酸就行了,为什么还要补铁?

10个孕妈妈9个要补铁?数据表明,发展中国家妊娠妇女贫血的发病率为52%和23%,其中缺铁性贫血占到贫血的95%。所以孕期缺铁的孕妈妈占大部分。

孕期缺铁会有哪些影响?

孕妈妈铁摄入不足容易导致孕妈妈及胎儿发生铁缺乏或缺铁性贫血,缺铁性贫血可使孕妈妈抵抗力下降,易发生妊娠期高血压疾病,胎膜早破、产褥感染,产后抑郁和产后大出血的发病风险。妊娠期缺铁性贫血也会增加胎儿宫内缺氧、早产、低出生体重、新生儿窒息。

孕期补铁应该怎么补?

一、食补补铁更适合大多数孕妈妈

在卫生部公布的《中国居民膳食指南》(2007)这样写到:

1. 孕期女性与非孕期女性相比,对能量和各种营养素的需求量都要多,尤其是要补充钙、铁、叶酸、维生素A等多种微量营养素。

2. 为了满足孕期对各种营养素需要的增加,孕期的食物摄入量增加,但膳食构成仍然应由多种多样食物组成的平衡膳食为主,食物力求种类丰富、营养齐全,无须忌口。

那么,富含铁量且易吸收的食物有哪些呢?

如鱼肉、瘦肉、猪肝、大豆等优质动物蛋白和豆制品,还要食用富含维生素C和铁的蔬菜,如西红柿、紫菜、蘑菇、海带、黑木耳等植物性食物。为促进铁剂的吸收和体内利用,建议孕妈妈吃铁剂的同时多吃含维生素C丰富的食物,比如橘子、橙汁等,例如用橙汁送服铁剂就会使铁的吸收量提高。

二、食孕妈妈都必须吃补铁剂吗?

一般孕妈妈如果孕前没有贫血症状,可以不服用铁剂,但是胎儿在发育过程中,需要吸收大量的铁元素和血红蛋白,所以可能会造成孕妈妈体内铁元素和血红蛋白含量不足。孕妈妈出现贫血问题属于正常现象,这时,要首先考虑通过饮食来补铁。多吃含铁丰富的食物可以有效预防和纠正孕妈妈的贫血状况。

《中国居民膳食指南》建议孕妈妈每天摄入的铁元素量,根据孕周不同而变化:

孕早期(0-12周):20毫克/天;

孕中期(13周-28周):24毫克/天;

孕晚期(28周-分娩):29毫克/天;

哺乳期:24毫克/天。

三、药物补充补铁,有哪些呢?

若孕妈妈患缺铁性贫血,可以在医生的指导下额外补充铁剂,如硫酸亚铁片、富马酸亚铁、多糖铁复合物胶囊、右旋糖酐铁、蛋白琥珀酸铁口服液等。选择其中一种进行补充就可以。

需要注意的是:

铁剂治疗无效者,应进一步检查是否存在吸收障碍,依从性差,失血及叶酸缺乏等情况。对铁剂过敏者忌用。若服药期间出现排便困难,属于正常现象,不必担心。

(周口市妇幼保健院产科 董丽涛)

## 戒酒后的身体变化

记者 郑伟元

28岁的梁先生五年前就开始饮酒,起初是在朋友聚会时喝点,慢慢地就变成了习惯性饮酒,每天午饭时和晚饭时都要喝点。最近,他总觉得身体不适,停酒后常出现夜眠差,睡梦中易惊醒,心慌、乏力、饮食差、乱发脾气,家人很担心,来到周口市第六人民医院寻求帮助。

心身障碍科段杰主任给梁先生认真做了体格检查,最终以酒精依赖戒断综合征收入心身障碍科,并制定了治疗计划。

经过一个多月的戒酒治疗,梁先生表示,现在睡眠改善了,饮食也正常了,以前的心慌、手抖的情况也没有了,心情也好了,对自己现在的状态很满意。那么,他的身体究竟发生了哪些变化呢?

戒酒3天的变化

戒酒前3天,肝脏开始修复。酒精都是通过肝脏进行代谢的,经常酗酒会加重肝脏的负担,还会有损肝脏的健康,甚至会诱发肝癌。

如果我们开始戒酒,身体里面就不会有酒精的进入,也会在一定的程度上减轻肝脏的工作量,已经被肝脏损伤的细胞会慢慢自我修复,肝脏功能就会逐渐好转。

戒酒15天的变化

当戒酒半个月以后,肝脏细胞一直都处于恢复的状态,肝功能越来越好。同时喝酒的人血压高主要是因为酒精在进入人体以后会影响血管扩张,胆固醇也会升高,在没有了酒精对血管的刺激以后,人的血压会降低,胆固醇也会降下来,之后的时间会越来越稳定。

戒酒30天的变化

戒酒达到30天的时候,血脂会降低。喝酒不仅仅会对肝脏造成伤害,还会造成身体肥胖,酒的热量很高,长时间喝酒会造成身体的肥胖,就会诱发脂肪肝。除脂肪肝外,喝酒还会导致血脂的增高,如果你在戒酒以后你会发现你的血脂也会慢慢地降下来,所以不喝酒也会减少肥胖的发生。

除以上变化以外,戒酒对我们的身体还有什么正面影响呢?

戒酒对睡眠的影响

戒酒除了能减少疾病的发生外,还能提高人的睡眠质量。大家喝完酒以后多数都是在晚上,因为喝完酒以后可以直接睡觉。当酒精挥发以后人就会醒,所以很容易就会出现睡不着的现象。

戒酒以后,这样的状况就会减少,睡眠质量会有所提高,而且睡醒以后也不会再出现头疼和胃痛的现象。

戒酒对皮肤的影响

戒酒以后身体里的酒精在减少,不仅减轻了肝脏的负担,还会让皮肤状态越来越好,皮肤不会再有暗黄和长痘的现象。

戒酒能降低患癌风险

戒酒还能降低患癌的风险,喝酒不仅影响肝脏,也有可能影响到肾脏及其他器官,长时间喝酒就会引起癌症,戒酒以后这些可能性就会降低。